

**AVVENTURA** LANCIATI NEL TREKKING: 18 ITINERARI IMPERDIBILI



# FOR MEN

MAGAZINE

diretto da Andrea Biavardi

€ 2.50 (IN ITALIA)

N. 210 AGOSTO 2020

**SPECIALE VACANZE**

## UN FISICO COSÌ IN META TEMPO

*Bastano  
15 minuti  
al giorno!*

**IN REGALO**  
QUIZ, TEST, GIOCHI  
DA FARE SOTTO  
L'OMBRELLONE

**ANDREA  
DENVER**  
Il "bello"  
dell'ultimo  
**GRANDE  
FRATELLO  
VIP**

**SESSO & COPPIA** Seducila  
così in spiaggia: il manuale

**PSICOLOGIA** Batti  
lo stress da code,  
mascherina e... suocera!

**ALIMENTAZIONE** La dieta  
dell'estate: i segreti  
di una grigliata perfetta

**LA PIÙ BELLA DEL MESE**



**POLIANA  
DE PAULA**

**BICI**  
**30**  
ACCESSORI  
SENZA CUI  
NON PUOI



1, DCB Milano, € 1,90 Austria, € 4,90 Belgio, € 4,70 Francia, € 6,30 Germania, € 4,70 Lussemburgo, € 4,70 Principato di Monaco, € 4,10 Portogallo (Cont.), € 4,30 Spagna, CHF 6,00 Svizzera Canton Ticino, CHF 7,00 Svizzera, Mensile - P. 1. 03/08/2020

# FAI BEI TUFFI!



▲ **GOLOSA FRESCHEZZA**  
Ha un effetto energizzante e rinfrescante, grazie al tocco di menta e eucalipto, l'invitante fragranza vitale e gourmand di PHYTO-BAGNO & DOCCIA LATTE E MENTA dalla texture vellutata, RNC 1838 (17,50 euro).

► **PER ECO-RESPONSABILI**  
Un flacone compatto per 40 docce grazie al tappo dosatore che permette di erogare la giusta quantità di prodotto per ogni lavaggio: è il GEL DOCCIA CONCENTRATO ALL'OLIVA di Yves Rocher (3,95 euro).



▼ **ENERGIA MEDITERRANEA**  
È una brezza ristoratrice che si unisce al sentore dell'aria iodata del mare la fragranza fresca e vitale dello SHAMPOO DOCCIA VIVIFICANTE della linea VENTU 'I MARI di Cosmesi Siciliana (14 euro).



► **LENISCE E PROTEGGE**  
Deterge a fondo rispettando l'equilibrio cutaneo, idrata e aiuta a alleviare la pelle secca tendente al prurito GERMISDIN GEL DETERGENTE SENZA SAPONE CON ALOE VERA con agenti antisettici, di Isdin (11,90 euro).



## Spa News IN SALENTO PER UN ESCLUSIVO TUFFI

Un'imponente fortezza medievale che spiega tutta la propria maestosità all'interno del suggestivo borgo di Minervino in Lecce, nel Salento orientale: è questo il mondo antico, rivisto e corretto in chiave deluxe, in cui vi troverete catapultati soggiornando nella dimora storica di **Palazzo Ducale Venturi Luxury Relais & Wellness Cinque Stelle Lusso**. Per un'esperienza di vero benessere da consumare tra la piscina esterna di acqua salata e la piscina sotterranea con idromassaggio ricavata da un antico frantoio e nell'area wellness posizionata nell'antica armeria che vanta un'ampia scelta di trattamenti, da quelli tradizionali a quelli più "esotici", compresa la crioterapia. Da provare il BAMBOO MASSAGE, effettuato con canne di bambù, che regala uno stato totale di consapevolezza del proprio io fisico e emotivo (45 minuti, 100 euro). Interessante il pacchetto MOMENTI DI LUSO E RELAX che prevede un pernottamento in mezza pensione, l'accesso giornaliero alla SPA e un trattamento a scelta tra un massaggio di coppia di 30 minuti o una seduta di crioterapia a partire da 440 euro. **Info:** 0836 818717, palazzoducaleventuri.com

Prima in doccia, fresca o tiepida, con un detergente specifico selezionato in base alle tue esigenze e poi spalmando il corpo di crema idratante per fare il pieno d'acqua. Senza tralasciare mani e piedi.

◀ **UN BEL SOLLIEVO!**

È pensato appositamente per le pelli secche a tendenza atopica, con quella sensazione tipica di prurito dovuta alla secchezza cutanea EXOMEGA CONTROL GEL DETERGENTE EMOLLIENTE di **A-Derma** (22,90 euro).



▲ **ESPERIENZA GLACIALE**

Sarà come sperimentare il rituale invernale svedese del "bagno in un buco di ghiaccio" con GLACIER BLOW SHOWER & BATH GEL: un'onda gelata ai sali marini che tonifica e idrata. Di **Barnängen** (4,99 euro).



◀ **PASSA LA PALLA!**

Ha un'azione protettiva e calmante il DEO ROLL-ON LENITIVO RINFRESCANTE adatto a tutti i tipi di pelle. A base di succo di aloe biologico privo di alcol e dalla fragranza fresca e delicata, **Bottega Verde** (10,99 euro).

MANTIENI  
A LUNGO  
**LA FRESCHEZZA**

▼ **FRESCO TUTTO IL GIORNO**

Ha una vera e propria azione rigenerante il DEODORANTE ENERGY a base di succo di aloe vera bio che lavora in sinergia con il limone e con il sambuco biologici, **La Farmacia delle Erbe** (6,90 euro).



▲ **A LUNGA DURATA**

Resiste durante l'attività fisica e alle alte temperature estive il deodorante spray fresco e delicato DEOACTIVE SPORT & STRESS che ti protegge per 48 ore anche dopo la doccia, di **Sauber** (3,29 euro).

**EFFO DI BENESSERE NEL PASSATO**

